








1	Höck		Januar '18	2	Höck		Februar '18	3	Höck		März '18
01 Mo			Neujahr	01 Do			5	01 Do			9
02 Di				02 Fr				02 Fr			
03 Mi			1	03 Sa		09:00 Training		03 Sa		09:00 Training Winterthur	
04 Do				04 So				04 So			
05 Fr				05 Mo				05 Mo			
06 Sa		09:00 Training		06 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		06 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
07 So			Züri rännt Seelauf	07 Mi	Höck		6	07 Mi	Höck		10
08 Mo				08 Do				08 Do			
09 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		09 Fr				09 Fr		Trainingsweekend	
10 Mi	Höck		2	10 Sa		09:00 Training		10 Sa		Trainingsweekend	
11 Do				11 So			1. AGM Longjog	11 So		50. Engadiner Trainingsweekend	
12 Fr				12 Mo				12 Mo			
13 Sa		09:00 Training		13 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		13 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
14 So			Swiss Snow Walk Run Arosa	14 Mi			7	14 Mi			11
15 Mo				15 Do				15 Do			
16 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		16 Fr		! Freitag ! Fondue-Essen 19:00 Uhr		16 Fr			
17 Mi			3	17 Sa		09:00 Training		17 Sa		09:00 Training 30. Kerzerslauf	
18 Do				18 So				18 So		CityRunning HM	
19 Fr				19 Mo				19 Mo			
20 Sa		09:00 Training		20 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		20 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
21 So				21 Mi			8	21 Mi			12
22 Mo				22 Do	Höck			22 Do	Höck		
23 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		23 Fr				23 Fr			
24 Mi			4	24 Sa		09:00 Training Reusslauf Bremgarten		24 Sa		09:00 Training Bad. Limmatlauf/Waldreinigung	
25 Do	Höck			25 So				25 So			
26 Fr		GV Müli Mülligen; 18:45 Uhr Essen; GV 20:00 Uhr		26 Mo				26 Mo			
27 Sa		09:00 Training		27 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		27 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
28 So			Reppischtalllauf	28 Mi			9	28 Mi			13
29 Mo				29 Do				29 Do			
30 Di		19:00 Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		30 Fr				30 Fr		Karfreitag	
31 Mi				31 Sa				31 Sa		09:00 Training Karsamstag; GP Fricktal	
2018-10-28								Höck = Schulferien Gebenstorf			



4	Höck		April '18	5	Höck		Mai '18	6	Höck		Juni '18	
01 So			Ostern	01 Di			Maifeiertag	01 Fr				
02 Mo			Ostermontag	02 Mi	Höck			02 Sa	09:00	Training	Passwang Berglauf	
03 Di			19:00 Training Schule Unterwindisch	03 Do			18	03 So				
04 Mi	Höck		14	04 Fr				04 Mo				
05 Do				05 Sa	09:00	Training	SOLA Staffette	05 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	
06 Fr				06 So			Wings for Life	06 Mi			40. Forchlauf 21km 405m/15km 270m	
07 Sa	09:00	Training	GP Dübendorf	07 Mo				07 Do			23	
08 So			2. AGM Longjog	08 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	08 Fr				
09 Mo				09 Mi			19	09 Sa	09:00	Training	Bieler Lauftage	
10 Di				10 Do			Auffahrt Johanitterlauf; Flughafenlauf	10 So			Bieler Lauftage	
11 Mi			15	11 Fr				11 Mo			Markus Füglistner	
12 Do				12 Sa	09:00	Training		12 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	
13 Fr				13 So			Aargau Marathon; Muttertag	13 Mi			Hornbräteln 24	
14 Sa	09:00	Training		14 Mo				14 Do	Höck			
15 So				15 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	15 Fr				
16 Mo				16 Mi			20	16 Sa	09:00	Training		
17 Di				17 Do	Höck			17 So				
18 Mi			16	18 Fr				18 Mo				
19 Do	Höck			19 Sa	09:00	Training	GP Bern	19 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	
20 Fr				20 So	09:00	Training	Pfingsten	20 Mi			25	
21 Sa	09:00	Training		21 Mo			Pfingstmontag	21 Do				
22 So			Zürich Marathon	22 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	22 Fr				
23 Mo				23 Mi			1000 m Cup Baden	23 Sa	09:00	Training		
24 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	24 Do			21	24 So			Aletsch Halbmarathon; Grenchen Berglauf	
25 Mi			1000 m Cup Baden	25 Fr			Hasli Night Run	25 Mo				
26 Do			17	26 Sa	09:00	Training	Lenzburgerlauf	26 Di			Schachen-Cup Brugg, 1500m	
27 Fr			Tüfelschlucht Berglauf	27 So			Winterthur Marathon	27 Mi	Höck		1000 m Cup Baden 26	
28 Sa	09:00	Training		28 Mo				28 Do			26	
29 So			3. AGM Longjog; Aarg. Volkslauf	29 Di	19:00	Training	Schule Unterwindisch	29 Fr				
30 Mo				30 Mi	Höck		22	30 Sa	09:00	Training	Lauerzerseelauf	
				31 Do			Fronleichnam					
			Sa.-Trainings ab Sandstr. 66				Höck = Schulferien Gebenstorf					



7	Höck			Juli '18	8	Höck			August '18	9	Höck			September '18
01 So		09:00	Training	Egelsee inkl. Long Jog	01 Mi				1. August	01 Sa		09:00	Training	Murianer Lauf 25
02 Mo					02 Do				31	02 So				Switzerland Marathon Light
03 Di				Schachen-Cup 3000m	03 Fr					03 Mo				
04 Mi					04 Sa		09:00	Training		04 Di		19:00	Training	Schule Unterwindisch
05 Do				27	05 So					05 Mi				
06 Fr					06 Mo					06 Do	Höck			36
07 Sa		09:00	Training		07 Di			19:00	Training	Schule Unterwindisch				
08 So				Gornergrat Zermatt Marathon	08 Mi					08 Sa		09:00	Training	
09 Mo					09 Do	Höck			32	09 So				25. Jungfrau Marathon
10 Di				Schachen-Cup Brugg, 12 Min.	10 Fr					10 Mo				
11 Mi					11 Sa		09:00	Training		11 Di		19:00	Training	Schule Unterwindisch
12 Do	Höck			28	12 So				Slow up AG; Belchen Berglauf	12 Mi				
13 Fr					13 Mo					13 Do				37
14 Sa		09:00	Training		14 Di			19:00	Training	Schule Unterwindisch				
15 So				Vogellisi Berglauf	15 Mi				33	15 Sa		09:00	Training	
16 Mo					16 Do					16 So				Laufnacht Brugg ; Greifensee; SM HM
17 Di					17 Fr					17 Mo				
18 Mi					18 Sa		09:00	Training		18 Di		19:00	Training	Schule Unterwindisch
19 Do					19 So				MTB / Rennvelo-Tour	19 Mi	Höck			
20 Fr				Ägeriseelauf 29	20 Mo					20 Do				1000 m Cup 38
21 Sa		09:00	Training		21 Di			19:00	Training	Schule Unterwindisch				
22 So				Vogellisi Berglauf	22 Mi	Höck			1000 m Cup Baden	22 Sa		09:00	Training	
23 Mo					23 Do				34	23 So				Wanderung Stoos
24 Di				Schachen-Cup, 5000m	24 Fr				34	24 Mo				
25 Mi	Höck				25 Sa		09:00	Training		25 Di		19:00	Training	Schule Unterwindisch
26 Do					26 So				Weissenstein Berglauf	26 Mi				39
27 Fr				30	27 Mo					27 Do				39
28 Sa		09:00	Training		28 Di			19:00	Training	Schule Unterwindisch				
29 So				Swiss Alpine Marathon	29 Mi				Sikinga Lauf (Vereinslauf)	29 Sa		09:00	Training	
30 Mo					30 Do				35	30 So				
31 Di				Schachen-Cup, 10000m-Lauf	31 Fr									
	Höck	= Schulferien Gebenstorf							Sa.-Trainings ab Sandstr. 66					



10			Höck	Oktober '18			11			Höck	November '18			12			Höck	Dezember '18		
01 Mo							01 Do	Höck				01 Sa		09:00	Training	Chlauslauf Niederrohrdorf				
02 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch				02 Fr				44	02 So								
03 Mi							03 Sa					03 Mo								
04 Do	Höck			40			04 So					04 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch					
05 Fr							05 Mo					05 Mi	Höck							
06 Sa		09:00	Training				06 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		06 Do		Weihnachtstraining vorverschoben auf Sa. 8. Dezember						
07 So							07 Mi					07 Fr								
08 Mo							08 Do				45	08 Sa		NEUES DATUM 15:00 Weihnachtstr. bei Lilo & Ueli Iten						
09 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch				09 Fr					09 So			Zürcher Silvesterlauf					
10 Mi							10 Sa		09:00	Training		10 Mo								
11 Do				41			11 So	Panorama Run Bern & Lichtshow Bundeshaus				11 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch					
12 Fr							12 Mo					12 Mi								
13 Sa		09:00	Training				13 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		13 Do				50				
14 So			Hallwilerseelauf				14 Mi	Höck				14 Fr		09:00	Training					
15 Mo							15 Do				46	15 Sa		15:00 Weihnachtstraining bei Lilo & Ueli Iten						
16 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch				16 Fr					16 So								
17 Mi	Höck						17 Sa		09:00	Training		17 Mo								
18 Do				42			18 So					18 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch					
19 Fr							19 Mo					19 Mi								
20 Sa		09:00	Training				20 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		20 Do	Höck			51				
21 So			Lausanne Marathon				21 Mi					21 Fr								
22 Mo							22 Do				47	22 Sa								
23 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch				23 Fr					23 So								
24 Mi							24 Sa		09:00	Training		24 Mo								
25 Do			Herbsttraining	43			25 So			Basler Stadtlauf		25 Di			1. Weihnachtstag					
26 Fr							26 Mo					26 Mi			2. Weihnachtstag					
27 Sa		09:00	Training				27 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		27 Do				52				
28 So			Swiss City Marathon				28 Mi					28 Fr				52				
29 Mo							29 Do	Höck				29 Sa								
30 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch				30 Fr					30 So		09:00	Training					
31 Mi							ab Sandstr. 66					31 Mo				Stauseelauf Gippigen				
			Höck				Sa. -Trainings ab Sandstrasse						GV 2019: Fr. 18.01.2018 Rest. Müli Mülligen							
			= Schulferien Gebenstorf																	